

Edukacja Zdrowotna – wymagania edukacyjne na poszczególne oceny – *klasa 4*

Wymagania zostały zintegrowane z autorskim programem nauczania Edukacji Zdrowotnej dla klas 4-8 szkoły podstawowej “W zdrowym ciele- zdrowy duch” autorstwa Agnieszka Kroll

Wymagania na oceny opracowano uwzględniając Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 958) oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. 2026 poz. 966). Uwzględniono sześciostopniową skalę ocen.

Dział	Zagadnienia (tematy)	Wymagania na poszczególne oceny				
		Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. WARTOŚCI I POSTAWY	1.Dlaczego zdrowie to skarb? 2.Po co nam marzenia? 3.Dostrzegam i szanuję.	Uczeń z pomocą nauczyciela wymienia 3 wymiary zdrowia (fizyczne, psychiczne, społeczne). Zna pojęcie marzenia i wie, że warto do nich dążyć.	Uczeń wyjaśnia, co oznacza, że zdrowie jest skarbem oraz różnicuje wymiary zdrowia. Wykonuje własną mapę marzeń i rozumie jej wpływ na dobre samopoczucie.	Uczeń omawia, co człowiek traci podczas choroby, a co zyskuje, dbając o zdrowie na co dzień. Wyjaśnia znaczenie empatii i szacunku w relacjach z ludźmi oraz otaczającą przyrodą.	Uczeń potrafi zaklasyfikować zdrowie w osobistej hierarchii wartości. Prezentuje postawę optymizmu życiowego oraz aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach rozwijających empatię i szacunek.	Uczeń samodzielnie inicjuje działania promujące zdrowie jako wartość nadrzędną w zespole klasowym. Dostrzega i dojrzałe opisuje perspektywę troski o środowisko dla przyszłych pokoleń.

II. ZDROWIE FIZYCZNE	1.Moje ciało- mój dom. Jak o nie dbać? 2.Przychodzi Kaziu do doktora... 3.Zanim przyjedzie karetka. 4.Na czym polega zdrowy tryb życia?	Uczeń wymienia podstawowe czynności higieniczne (mycie rąk, mycie zębów, kąpiel) . Zna numer alarmowy 112.	Uczeń wyjaśnia znaczenie codziennej higieny osobistej dla dbania o zdrowie. Podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pogotowie ratunkowe. Wskazuje zasady przygotowania się do wizyty u lekarza lub dentysty.	Uczeń potrafi wykonać czynności w ramach check-listy pacjenta i odegrać scenkę wizyty lekarskiej. Demonstruje podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w przypadku omdlenia lub zranienia. Omawia składowe zdrowego stylu życia i profilaktykę nadwagi.	Uczeń bezbłędnie wykonuje układanie poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej oraz precyzyjnie symuluje wezwanie pomocy. Wyjaśnia rolę badań profilaktycznych i szczepień ochronnych w utrzymaniu zdrowia.	Uczeń potrafi sprawnie pokierować grupą podczas symulacji udzielania pierwszej pomocy. Przygotowuje wartościowy plakat lub materiał edukacyjny na temat profilaktyki zdrowotnej.
III. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	1.Ruch dla zdrowia – jak znaleźć aktywność dla siebie? 2.Zdrowy kręgosłup. 3.Jak rosną Twoje supermoce – zdrowie fizyczne w codzienności? 4.Sen - regeneracyjny eliksir.	Uczeń potrafi podać nazwę swojej ulubionej dyscypliny sportowej lub aktywności ruchowej. Wskazuje zalecaną długość snu dla dzieci w swoim wieku	Uczeń wyjaśnia, dlaczego kręgosłup jest ważny i prezentuje prawidłową postawę przy ławce szkolnej. Omawia korzyści zdrowotne wynikające z codziennego ruchu.	Uczeń wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne ukierunkowane na zdrowy kręgosłup. Opisuje techniki ułatwiające zasypianie oraz wyjaśnia negatywny wpływ ekranów przed snem.	Uczeń tworzy w zespole mapę/plakat miejsc w okolicy sprzyjających bezpiecznej aktywności fizycznej. Systematycznie wykonuje aktywne przerwy oraz potrafi zaprezentować klasie techniki relaksacyjne.	Uczeń promuje aktywny styl życia, organizuje mini zawody lub gry ruchowe dla rówieśników na świeżym powietrzu. Wykazuje stałą, wzorową dbałość o własną higienę snu i postawę ciała.

IV. ODŻYWIANIE	1.Posadźmy sobie coś! 2.Kiszonki - skarb północy. 3.Pokoloruj swój dzień - warzywa jako barwy energii. 4.Dlaczego śniadanie to najważniejszy posiłek dnia?	Uczeń potrafi wskazać warzywa i owoce na Talerzu Zdrowego Żywienia. Wie, że śniadanie jest ważnym posiłkiem.	Uczeń opisuje znaczenie spożywania warzyw, owoców oraz produktów kiszonych dla zdrowia. Bierze aktywny udział w sadzeniu roślin w szkolnym ogródku.	Uczeń wyjaśnia skutki pomijania śniadania i porównuje skład etykiet (np. płatków śniadaniowych) pod kątem zawartości cukru. Wspólnie z grupą przygotowuje proste, zdrowe śniadanie lub przekąskę.	Uczeń czyta i analizuje etykiety produktów, wybierając artykuły bez szkodliwych dodatków. Samodzielnie prowadzi dzienniczek obserwacji wysianych roślin.	Uczeń samodzielnie wyszukuje przepis na zdrowy posiłek, przygotowuje go i przedstawia wnikliwą analizę jego wartości odżywczych (obowiązkowe doświadczenie edukacyjne). Wykazuje się wiedzą na temat niemarnowania żywności i ekologicznej uprawy roślin.
V. ZDROWIE PSYCHICZNE	1.Niewidzialna siła w nas – czym jest zdrowie psychiczne i jak o nie dbać? 2.Co czuję, kiedy się złościę? 3.Jak się uspokoić, gdy serce bije szybciej? 4.Jestem wyjątkowy/a! – jak budować poczucie własnej wartości? 5.Słowa, gesty i mimika – jak budować dobre	Uczeń potrafi nazwać podstawowe emocje (złość, radość, smutek). Wskazuje jedną swoją zaletę.	Uczeń rozumie pojęcie zdrowia psychicznego jako dobrego samopoczucia i dobrych relacji. Wymienia czynniki chroniące odporność psychiczną oraz „osłabiające” nastrój. Wykonuje ćwiczenie „Moje supermoce”.	Uczeń stosuje wybrane techniki relaksacyjne i oddechowe przy wzroście napięcia lub złości. Wyjaśnia zasady jasnej komunikacji, kontakt wzrokowy oraz podstawy komunikatu „JA”.	Uczeń aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach na lekcji, dojrzałe analizując sytuacje życiowe. Prezentuje postawę aktywnego słuchacza i potrafi wyrazić swoje potrzeby bez obrażania innych.	Uczeń potrafi wspierać rówieśników w trudnych emocjonalnie momentach, prezentując wysoki poziom empatii i kultury osobistej. Tworzy własny dziennik autorefleksji.

	relacje poprzez jasną komunikację?					
VI. ZDROWIE SPOŁECZNE	1.Nie jesteś samotną wyspą. 2.W rodzinie. 3.Ulepimy dziś bałwana? Czyli jak spędzać czas razem 4.Rodzinne komplikacje.	Uczeń wymienia cechy dobrego przyjaciela. Podaje przykłady członków rodziny.	Uczeń opisuje funkcje rodziny i podaje przykłady zachowań sprzyjających zgodzie w domu. Bierze udział w tworzeniu klasowej listy „Zasady przyjaźni”.	Uczeń demonstruje w scenkach sposoby na budowanie zdrowych relacji i spędzanie czasu z rodziną. Wyjaśnia, czym jest komunikat „JA” i jak pomaga unikać nieporozumień.	Uczeń omawia trudne zmiany mogące występować w rodzinie (rozwód, śmierć, zmiana sytuacji) i proponuje dojrzałe sposoby radzenia sobie z nimi. Dbą o granice osobiste własne i innych osób w relacjach rówieśniczych.	Uczeń aktywnie buduje pozytywną atmosferę w klasie, mediuje w drobnych konfliktach i promuje wzajemny szacunek.
VII. DOJRZEWANIE	Dojrzewanie – naturalny rytm życia.	Uczeń wie, że dojrzewanie jest naturalnym etapem w życiu każdego człowieka	Uczeń wymienia podstawowe zmiany fizyczne zachodzące w okresie dojrzewania u dziewcząt i chłopców. Zna podstawowe zasady higieny osobistej w tym okresie	Uczeń wyjaśnia pojęcie miesiączki u dziewcząt oraz opisuje zmiany rozwojowe u chłopców. Omawia szczegółowe zasady dbania o higienę ciała i odzieży podczas dojrzewania	Uczeń rozróżnia dojrzewanie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne. Prezentuje dojrzałą, wolną od zawstydzenia i żartów postawę wobec zmian zachodzących w ciele ludzkim.	Uczeń prowadzi wnikliwy dziennik obserwacji i refleksji na temat dojrzewania lub przygotowuje materiał informacyjny dla rówieśników z zachowaniem najwyższego szacunku i kultury.
VIII. ZDROWIE ŚRODOWISKOWE	1.Moje podwórko, moja planeta – środowisko a zdrowie.	Uczeń potrafi wskazać, że smog i śmieci szkodzą zdrowiu.	Uczeń wyjaśnia pojęcie smogu oraz wymienia sposoby ochrony przed	Uczeń opisuje wpływ kontaktu z naturą na obniżenie stresu, poprawę nastroju i	Uczeń opracowuje w zespole „Zieloną Receptę” (plan mikrowyprawy) oraz	Uczeń inicjuje i przeprowadza klasową akcję proekologiczną lub

	2.SMOG inne bestie, czyli o zanieczyszczeniu powietrza i jego wpływie na nasze zdrowie. 3.Blisko natury, blisko zdrowia – o mocy przyrody, opiece nad zwierzętami i naszej odpowiedzialności za świat.		zanieczyszczeniami powietrza. Bierze udział w spacerze badawczym wokół szkoły.	odpoczynek wzroku od ekranów. Wyjaśnia zasady odpowiedzialności za zwierzęta domowe i lokalne ekosystemy	klasowy „Kodeks Przyjaciela Zwierząt”. Sprawdza i interpretuje stężenie zanieczyszczeń/pyłków w specjalistycznych aplikacjach.	projekt poprawy stanu środowiska w najbliższym otoczeniu.
IX. INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ	1.Jak ekran wpływa na nasz nastrój? 2.Z głową w “chmurze”.	Uczeń wie, że nie należy podawać swoich danych w Internecie i że zbyt długie przebywanie przed ekranem jest szkodliwe	Uczeń wyjaśnia pojęcie higieny cyfrowej. Wymienia przykładowe domowe zasady ekranowe.	Uczeń opisuje negatywne skutki nadużywania smartfona (wzrok, sen, nastrój). Tworzy ilustrowane zasady higieny cyfrowej.	Uczeń analizuje zagrożenia w sieci (niebezpieczne kontakty, hejt) oraz stosuje zasady ochrony prywatności. Prowadzi ewidencję czasu w sieci i wyciąga konstruktywne wnioski.	Uczeń opracowuje kompleksową listę autorskich sposobów na ograniczenie czasu przed ekranem (cyfrowy detoks) i konsekwentnie promuje ją w klasie.

Dostosowanie form i metod pracy dla uczniów ze SPE

Spektrum Autyzmu (ASD)

- **Dostosowanie form pracy:**

- Stałość rutyny – zapewnienie przewidywalnego harmonogramu zajęć i wcześniejsze uprzedzanie o wszelkich zmianach (zmiana sali, zastępstwo).
- Organizacja przestrzeni – wyznaczenie stałego miejsca w ławce (najlepiej z dala od źródeł hałasu i ostrych bodźców świetlnych) oraz dostępu do strefy wyciszenia (tzw. cichego kącika).
- Czas pracy – dzielenie zadań na mniejsze, jednoznaczne etapy z uwzględnieniem przerw na regulację sensoryczną.
- W miarę potrzeby umożliwienie pracy indywidualnej w miejsce zadań grupowych, wsparcie przy pracach wykonywanych w grupie.
- **Dostosowanie metod pracy:**
 - Komunikacja – stosowanie krótkich, dosłownych poleceń bez metafor, ironii czy abstrakcyjnych skrótów myślowych.
 - Wsparcie wizualne – używanie planów aktywności, schematów, piktogramów oraz instrukcji krok po kroku.
 - Sprawdzanie wiedzy – preferowanie form pisemnych z pytaniami zamkniętymi lub wypowiedzi ustnych w warunkach indywidualnych (zamiast odpowiedzi na forum klasy).

ADHD (Zaburzenia koncentracji uwagi z nadpobudliwością psychoruchową)

- **Dostosowanie form pracy:**
 - Kontrola bodźców – posadzenie ucznia w pierwszej ławce, blisko nauczyciela, z dala od okna i gazetek ściennych.
 - Kanalizowanie ruchu – przyzwalanie na dyskretny ruch (np. korzystanie z poduszki sensorycznej, gniotka) oraz angażowanie w czynności fizyczne (starcie tablicy, rozdanie zeszytów).
 - Redukcja czasu skupienia – dzielenie długich zadań na 5-10 minutowe moduły.
- **Dostosowanie metod pracy:**
 - Wydawanie poleceń – podawanie tylko jednej instrukcji naraz, po uprzednim upewnieniu się, że uczeń utrzymał kontakt wzrokowy.
 - Strukturyzacja materiału – stosowanie grafik, tabel, zakresłaczy i pogrubień w tekście do wyłowienia istotnych informacji.
 - Bieżący feedback – regularne monitorowanie postępów w trakcie lekcji, przypominanie o celu zadania i natychmiastowe wzmacnianie pozytywne.

Dysleksja (Zaburzenie czytania)

- **Dostosowanie form pracy:**
 - Wydłużenie czasu – przyznanie dodatkowego czasu na przeczytanie poleceń, tekstów i przygotowanie wypowiedzi.
 - Dostosowanie materiałów – stosowanie czcionki bezszeryfowej (np. Arial, OpenDyslexic) w rozmiarze 12–14 pkt z większym interliniżem (1,5).
- **Dostosowanie metod pracy:**

- Unikanie głośnego czytania – nieodpytywanie z czytania na głos przed całą klasą bez wcześniejszego zapowiedzenia i przygotowania tekstu w domu.
- Praca na wyciągach – przygotowywanie kart pracy z gotowymi schematami, wykresami lub lukami do uzupełnienia.
- Ocenianie – ocenianie treści merytorycznej wypowiedzi, a nie płynności czytania czy tempo przetwarzania tekstu.

Dysgrafia (Zaburzenie techniki pisanie / kaligrafii)

- **Dostosowanie form pracy:**
 - Alternatywne metody rejestracji – zezwolenie na pisanie na komputerze, tablecie, dyktowanie odpowiedzi lub robienie zdjęć notatek z tablicy.
 - Ograniczenie pisanie ręcznego – udostępnianie kserokopii notatek, gotowych schematów oraz kart pracy z lukami.
 - Przyjazne przybory – stosowanie nakładek ergonomicznych na długopis, zeszytów z powiększoną liniaturą lub bez linii.
- **Dostosowanie metod pracy:**
 - Ocenianie – całkowite zwolnienie z oceniania estetyki pisma, czytelności, mieszczącego się w liniaturze czy staranności graficznej.
 - Formaty testów – stosowanie sprawdzianów z pytaniami zamkniętymi, testów wielokrotnego wyboru lub odpowiedzi ustnych.
 - Wydłużenie czasu – zapewnienie dodatkowego czasu na zadania wymagające samodzielnego pisanie.

Dysortografia (Zaburzenie poprawnej pisowni)

- **Dostosowanie form pracy:**
 - Wydłużenie czasu na samokontrolę – zapewnienie dodatkowego czasu po napisaniu pracy na jej spokojne przeczytanie i poprawienie błędów.
- **Dostosowanie metod pracy:**
 - Kryteria oceniania – ocena prac pisemnych wyłącznie pod kątem treści merytorycznej, kompozycji i logiki, z wyłączeniem kryterium poprawności ortograficznej i fonetycznej.
 - Wskazywanie błędów – zaznaczanie błędów ortograficznych na marginesie bez obniżania oceny z przedmiotu .